

<http://www.ac-chateau-thierry.com/spip.php?article637>

Semi Marathon des Fables : la préparation - Le préambule

- Le club - Histoire du club - Actualités 2010 -



Date de mise en ligne : mercredi 10 février 2010

Copyright © AC CHATEAU-THIERRY - Tous droits réservés

PREAMBULE , PRESENTATION

Vous avez choisi de participer au semi marathon de CHATEAU-THIERRY et de vous préparer sérieusement pour le 11 avril. Mais avant de prendre vos running, il est important de préparer votre environnement et vous-même à cette échéance qui va perturber passablement votre quotidien pendant huit semaines. C'est ce que j'appellerais la préparation passive.

PREPARATION PASSIVE

Afin d'évoluer dans un cadre serein et sentir que vos proches ne subissent pas cette préparation, il est préférable de gérer certaines données. Faites de votre objectif individuel une aventure de couple, de famille, afin de mobiliser l'énergie de tous. Vous vous sentirez épaulé dans les moments de fatigue et de doutes.

Préparez la journée de la course comme une sortie familiale. Votre performance sera la performance de tous. Partagez une AVENTURE.

L'autre partie de cette préparation passive c'est anticiper votre organisation hebdomadaire d'entraînement : quels jours ? quels lieux ? seul ou en groupe ?

...ainsi que votre matériel : l'indispensable cardio fréquencemètre, votre petit carnet d'entraînement, et vos paires de chaussures de jogging (2 au minimum).

Une préparation passive bien faite c'est de la sérénité , et la capacité à être plus concentrée sur ses entraînements (donc plus efficace !).

PREPARATION ACTIVE

C' est le passage à l'acte , programmé et quantifié. Trois fois par semaine je vais préparer mon corps à ma performance. Mon corps et mon mental.

En effet mentalement je dois me préparer aux exigences de l'entraînement et aussi combattre des croyances telles que :

" « Plus j'irais vite à l'entraînement plus j'irais vite en compétition »

" « Plus je vais souffrir plus je vais progresser »

" « Il faut que je fasse au moins une fois 21 kms avant la course »...etc.

Il faut laisser le temps à votre corps d'assimiler une nouvelle forme de travail, ne pas le brutaliser et lui laisser le temps de récupérer.

Le progrès c'est 60%de travail et 40%de récupération

Trois fois par semaine c'est la fréquence idéale que l'on doit maintenir pendant huit semaines pour un coureur capable de courir 1 à 2 fois par semaine 50 à 60' sans trop de fatigue avant de débiter la préparation.

Nous allons donc dans les prochaines semaines essayer de vous accompagner vers votre performance. Nous vous proposerons toutes les deux semaines une programmation qui doit vous permettre , en deux mois , de participer en bonne condition physique au semi marathon de CHATEAU THIERRY.

Cette programmation afin quelle soit efficace repose sur :

- " La fixation d'un objectif (date et performance visée)
- " La gestion des charges d'entraînement (intensité et durée)
- " La cohérence des séances entre elles (difficilement interchangeable).
- "et la régularité de l'entraînement !!!

Le contenu de cette programmation à pour objectif de vous apprendre à courir plus longtemps, plus vite et éviter la blessure par un travail de renforcement musculaire et d'étirements.

Je vous donne donc rendez vous sur ac-chateau-thierry.com pour consulter à partir du 10 février la programmation pour le semi marathon de CHATEAU-THIERRY du 11 avril.

Philippe Fievez



Philippe Fievez - Entraîneur diplômé -Ancien athlète du club